

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЛОСКОСТОПИЯ?

Под плоскостопием понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы. Нередко плоская стопа усугубляет течение сколиотической болезни.

Плоская стопа встречается у детей довольно часто, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры.



Детская стопа, по сравнению со взрослой, коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся. Объём движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов, быстро утомляется и легко подвергается деформации.

Длительная и чрезмерная нагрузка ведёт к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, т.к. они лишают стопу её естественной гибкости. При ходьбе на высоких каблуках происходит перераспределение нагрузки: с пятки нагрузка перемещается на область поперечного свода, который не выдерживает не свойственной ему нагрузки, и начинается формирование поперечного плоскостопия. Известную роль в этом играет мышечная недостаточность ослабленные мышцы.

Поэтому в основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых – укрепление мышц, сохраняющих свод; во-вторых, ношение рациональной обуви, и, в - третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

В целях борьбы с этой весьма распространённой деформацией предупреждать её следует с раннего детства. Лучшим профилактическим средством являются ежедневная гимнастика, массаж. В дошкольном возрасте корректирующие упражнения по предупреждению плоскостопия включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия. Специальные упражнения, укрепляющие свод стопы, должны сочетаться с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, спины, живота, плечевого пояса.

В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени необходимо проделывать специальные упражнения из положения сидя, лёжа.

Летом полезно ходить босиком по песку, гравию, зимой можно использовать ребристую доски, палку, канат.

Ниже мы приводим ряд упражнений, которые помогут вашему ребёнку укрепить свод стопы и связочного аппарата.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке/или стуле/, правая нога впереди. Вып. Повороты стопы внутрь с оттягиванием носка. До 10 раз. Сменить ногу.

2. То же стоя.

3. И.п. – стоя на наружных сводах стопы. Подняться на носки – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед, спина прямая. 6-8 раз.

5. И.п. – стоя руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стопы. 30-60 сек.

6. И.п.- стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в и.п. 10 раз.

7. И.п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки – вернуться в и.п. 10 раз.

8. И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне – вернуться в и.п. Спина прямая. 6-8 раз.

9. И.п. – стоя, правая/левая/ нога перед носком правой/левой/ноги/след в след/. Подняться на носки – вернуться в и.п. до 10 раз.

10.И.п. – стоя на носках, руки на поясе /стопы параллельны/. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки. 8-10р

11.И.п. – стоя на носках. Повернуть пятку наружу – вернуться в и.п. 8 раз.

12.И.п. – стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.

13.И.п. – стоя. Стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях – вернуться в и.п. 6-8 раз

14.И.п. – стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперёд /35-40 сек./ То же прыжками «зайчиком».

15.И.п. – стоя на одной рейке гимнастической стенки с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопу внутрь, лазание вверх.

16.Ходьба в полуприседе. Спина прямая. 30-40 сек.

17.И.п. – стоя. Поднять правую/левую/ногу – разгибание и сгибание стоп /оттянуть носок вниз, носок на себя/. Упражнение выполняется в быстром темпе. 10-12 раз каждой ногой.

18.И.п. – то же. Поднять правую/левую/ногу – поворот стопы наружу, поворот стопы внутрь. Повторить 4-6 раз.

19.И.п. – то же. Круговые движения стопой.

20.И.п. – стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.

21.И.п. – стоя. На пол положить 2 булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять её, не отрывая основания от пола.

22.И.п. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперёк, руки в стороны.

Упражнение в равновесии.

23. Ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь.

24.Лазание по гимнастической стенке/середина стоп на одной из реек, хват руками на уровне груди.

25. Ходьба гусиным шагом.

26. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх спиной вперёд. Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15 градусов.

27. Ходьба по доске по наклонной плоскости вниз.

28. Ходьба, захватив пальцами ног карандаш или палочку. 30-40 секунд.

Из этих упражнений Вы можете выбрать, те, которые соответствуют уровню развития и физической подготовки Вашего ребёнка.

Кроме того, Вас всегда ждёт воспитатель по физической культуре в детском саду.